



★ファイトフィット自由が丘 3月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)

※祝日 18:00迄

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

| | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 7 | キックボクシング (モーニング) ルイ 難易度★強度▼ | ボクシング (モーニング) 中村 龍翔 難易度★強度▼ | キックボクシング (モーニング) 新井 一世 難易度★強度▼ | キックボクシング (モーニング) ルイ 難易度★強度▼ | ボクシング (モーニング) 中村 龍翔 難易度★強度▼ | | | 7 |
| 8 | キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度▼ミット1R | ボクシング 【無料体験限定】 中村 龍翔 難易度★強度▼ | キックボクシング (コンビネーションミット) 新井 一世 難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼ | ボクシング 【無料体験限定】 中村 龍翔 難易度★強度▼ | 9:00open 9:10start | | 8 |
| 9 | キックボクシング 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度▼ | フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼ | キックボクシング 【無料体験限定】 (初心者) 新井 一世 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼ | フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼ | キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | 9 |
| 10 | キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼ | ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 難易度★強度▼ | キックボクシング 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度▼ | ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼ | 10 |
| 11 | キックボクシング (コンビネーションミット) ルイ 難易度★強度▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング (初心者) 新井 一世 難易度★強度▼ | キックボクシング (コンビネーションミット) ルイ 難易度★強度▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | 11 |
| 12 | キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | 12 |
| 13 | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング (コンビネーションミット) 榊 皇秀 難易度★強度▼ミット1R | キックボクシング (コンビネーションミット) 新井 一世 難易度★強度▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼ | キックボクシング (初心者) 金野 光秀 難易度★強度▼ | 13 |
| 14 | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング 【無料体験限定】 榊 皇秀 難易度★強度▼ | ムエタイ (中級テクニク) 新井 一世 難易度★強度▼ | キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | ノーギ柔術 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼ | キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 金野 光秀 難易度★強度▼ | 14 |
| 15 | キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼ | キックボクシング 【無料体験限定】 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング 【無料体験限定】 (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼ | キックボクシング (中級テクニク) 金野 光秀 難易度★強度▼ | 15 |
| 16 | キックボクシング 【無料体験限定】 重吉 史斗 難易度★強度▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度▼ | キックボクシング (中級テクニク) 榊 皇秀 難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 金野 光秀 難易度★強度▼ | 16 |
| 17 | キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング 【無料体験限定】 (自主練習&ミット)R 関口 祐冬 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット)R 榊 皇秀 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット)R 金野 光秀 難易度★強度▼ | 17 |
| 18 | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング (初心者) CHIEKO 難易度★強度▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | 18:00 close | | 18 |
| 19 | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 CHIEKO 難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 石川 奈未 難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼ | ※ファイトフィットはマスパバー禁止です。 ※祝日は18時までの営業になっております。 3月20日は18時close | | 19 |
| 20 | キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼ | キックボクシング (初心者) 石川 奈未 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼ | ※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみ ミットを1R持ちます。 参加人数4人以上の場合はミットは持たせませんので ご了承ください。また、途中から参加された方のミットは持て ない場合がございます。 | | 20 |
| 21 | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼ | キックボクシング (中級テクニク) 石川 奈未 難易度★強度▼ | キックボクシング (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (中級テクニク) 榊 皇秀 難易度★強度▼ | | | 21 |
| 22 | キックボクシング (自主練習&ミット)R 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット)R ルイ 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット)R 石川 奈未 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット)R 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット)R 榊 皇秀 難易度★強度▼ | | | 22 |
| 23 | 23:00 close | | | | | | | 23 |



榊 皇秀
 2001年9月30日(22歳)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:空手8年
 楽しく体を動かしましょう!



ルイ
 2003年11月15日(20)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:キックボクシング1年
 キックボクシングで健康になりましょう!



重吉 史斗
 1982年10月14日(40)
 指導クラス:キックボクシング
 競技歴:キックボクシング10年
 丁寧に指導していきます!



金野光秀
 1995年07月04日(28)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:少林寺拳法、テコンドー
 楽しく追い込みましょう!

COMING SOON



関口 祐冬
 1996年11月4日(27)
 指導クラス:キックボクシング、寝技
 競技歴:MMA10年
 楽しく運動しましょう!



中村 龍翔
 2000年6月20日(23)
 指導クラス:ボクシング
 格闘技歴:2年
 楽しく格闘技しましょう!



石川 奈未
 1980年4月22日(43)
 指導クラス:キックボクシング
 競技歴:キックボクシング1年、カポエイラ2年
 身体作りから実戦まで幅広く指導します



CHIEKO
 生年月日:非公開
 指導クラス:キックボクシング、
 競技歴:キックボクシング18年
 格闘技で心身共に健康に!